* ओ३म् *

प्राकृतिक चिकित्सा







Dr. Ganesh Prashad Sharma

N. C. E.

Naturopath

Price -/4/-



[Pr]inted by Pt. Manna Lal Tivari, at the Hari Krishana Karyalaya,
Shukla Printing Press, 66, La-Touche Road, Lucknow

प्रस्ताव

इस पुस्तक के लिखने का मुख्य प्रयोजन इस नवीन चिकित्सा प्रणाली का प्रचार करना है मैं चाहता हूँ कि आप लोग भी दवाओं के भयानक भूत को छोड़ प्रकृति माता की शरणलें और स्वास्थ्य (तंदुरुस्ती) का सच्चा आनंद भोगें। इस पुस्तक में वह अनुभव सिद्ध चुटकुले लिखे गये हैं जिनको आप नित्य के जीवन में बिला संकोच अनुभव कर सकते हैं हां इतना कह देना आवश्यक है कि पुराने और कमजोर रोगियों की दशा में केवल लुईकोहनी की पुस्तक पढ़कर हाथ न डालें अन्यथा बिला पूर्ण अनुभव के लाभ की जगह हानि होने की सम्भावना है। इति—

लेखक





प्राकृतिक चिकित्सा



रोगों से पीड़ित मनुष्य जाति को देख स्वभावतः यह प्रश्न उठते हैं कि समस्त अन्य जीवों की अपेक्षा बुद्धि और ज्ञान में श्रेष्ठ होते हुये भी यह इतने दुःखी क्यों ? उससे भी महत्व का प्रश्न यह है कि रोगों से निवृत्त होने का उपाय क्या है ?

यद्यपि यह दोनों प्रश्न बड़े-बड़े वैज्ञानिकों को भी चक्कर में डालने वाले हैं फिर भी यदि प्राकृतिक नियमों के आधार पर सावधानी के साथ विचार किया जावे तो दोनों प्रश्न सुगम हो जाते हैं, मनुष्य के अतिरिक्त जितने भी जीव हैं वह शारीरिक रोगों के शिकार नहीं होते न उन्हें डाक्टरों की खोज़

करनी पड़ती है यदि उनमें कोई विकार उत्पन्न भी होता है तो वह स्वयं ठीक हो जाता है जिन पशुओंको हम चिकित्सालयों में देखते भी हैं वे हमारे ही कृत्यों के बदौलत वहाँ तक पहुंचाये गये हैं जो पशु पक्षी किसी के वश में नहीं है और स्वतंत्र विचरते हैं वे कभी रोग ग्रसित नहीं होते । कारण बिलकुल स्पष्ट है। उनकी भोजन विधि प्राकृतिक और अकृत्रिम है ये औषधियों का सेवन नहीं करते। इसके विपरीत मनुष्य अपनी हर बात को कृत्रिम बना डालता है ।

ईश्वर ने हर खाद्य पदार्थ में आवश्यकतानुसार खटास-मिठास नमक सरदी गरमी स्वयं सम्मिलित कर दी है फिर भी मनुष्य अपने स्वादु और रुचि के अनुसार मिर्च मसाले खटाई नमक और शक्कर घटा बढ़ा कर भोजन को ऐसा बना देते हैं कि वह शरीर के तत्वों के लिये असह्य हो जाता है और कोई न कोई रोग उत्पन्न कर देता है।

मनुष्य शरीर के साथ यहाँ तक अन्याय करता है कि जिन चीजों का उदर पूर्ति से जरा सा भी सम्बन्ध नहीं है उन को भी पेट में ठूसता रहता है जैसे शराब, भंग तम्बाकू इत्यादि। और यदि उदर पूर्ती के विषय पर जायें तो मनुष्य इतनी अति करता है कि विविध पशुओं के मांस से भी काम लेता है, जिसके चावने और हज़म करने का उसके पास साधन नहीं

और बहुधा बिना आवश्यकता ऐसे पौष्टिक पदार्थों का सेवन करता है जिस के लिये उसका मेदा नहीं बनाया गया। औषधि सेवन का तो यह हाल है कि जन्म से मरण पर्यन्त कोई न कोई औषधि बराबर खाता पीता ही रहता है। यही सब कारण है कि मनुष्य का पिण्ड रोगों से नहीं छूटता।

यह सिद्धांत केवल हमाराही नहीं है वरन वैद्यक, डाक्टरी, यूनानी मत मेरा समर्थन करता है कि मिथ्या आहार विहार से सम्पूर्ण रोग उत्पन्न होते हैं।

मेरा दावा है कि अन्य जीवों की भाँति मनुष्य भी आजन्म आरोग्य रह सकता है और यदि अनिवार्य कारणों से कोई रोग उत्पन्न हो जावे तो कुछ प्रकृति स्वयं ठीक करलेगी और कुछ जल-वायु इत्यादि के नियमित रूप से सेवन करने से ठीक हो जावेंगे।

शरीर को निरोग रखने के लिये निम्न लिखित ५ नियमों का पालन करना परमावश्यक है।

(१) ब्रह्मचर्य (२) शुद्ध वायु (३) सादा भोजन (४) परिश्रम (५) विश्राम।

(१) ब्रह्मचर्य से मेरा तात्पर्य यह है कि २५ वर्ष की अवस्था तक पुरुष और १६ वर्ष की अवस्था तक कन्या किसी दशा में भी ऋतुगामी न हो और इसके बाद भी यह विचार रहे कि मासिक धर्मके चौथे दिन से १६वें दिन के बीच में केवल २-१ बार

ही भोग करें अन्यथा शरीर का संगठन निर्बल होकर पाचन शक्ति बिगड़ जावेगी और अनेक रोगों का कारण होगा।

(२) शुद्ध वायु के गुण प्रायः सभी लोग जानते हैं अतएव मुझे दुहराने की आवश्यकता नहीं प्रतीत होती अतः इतना बतला देना पर्याप्त होगा कि वायु सेवन भोजन से भी आवश्यक है। बिना भोजन कुछ दिन प्राणी जीवित रह सकता है पर बिना वायु के कुछ मिनट भी नहीं रह सकता अतः मकान खूब हवादार होना चाहिये और पहनने के कपड़े भी ढीले होने चाहिये जिससे कि रोंगटों के छिद्रों से भी वायु का प्रवेश होता रहे और फेफ़ड़ों को अपना काम करने में अड़चन न हो यह भी ध्यान रखना चाहिये कि श्वास मुंह से न लेकर सदा नाक द्वारा लेता रहे।

(३) सादा भोजन से मेरा तात्पर्य यह है कि जिस वस्तु से बच्चे और जवान रुचिपूर्वक अपनी क्षुधा निवारण कर सकें और किसी को किसी प्रकार की ग्लानि न हो वही मनुष्य मात्र का स्वाभाविक भोजन है। जैसे फल, नाज, तरकारी, स्वच्छपानी और दूध इसके विरुद्ध मांस मदिरा, मसाले, चाय, काफ़ी आदि इनमें कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं जो बिला किसी की गर्दन पर छुरी फेरे या जीव को कष्ट दिये बिना भूख और प्यास को निवारण कर सकें और शरीर को हानि पहुँचाये बिना रह सकें। इन सब पदार्थों से एक प्रकार का विष बनता है जिससे पाचन

शक्ति बिगड़ जाती है और शरीर रोगों का केन्द्र बन जाता है अतः भूख लगने पर ताज़ो फल, मसाले रहित भोजन और तरकारियां खानी चाहिये अधिक तेल और घी से भी बचना चाहिये।

(४) मेहनत से मेरा मतलब शारीरिक परिश्रम से है। जिन लोगों के ऐसे पेशे नहीं हैं जिनमें शारीरिक परिश्रम अवश्य ही करना पड़ता हो या केवल दिमाग़ी काम ही पड़ता हो उनके लिये व्यायाम (कसरत) या टहलना बहुत जरुरी है बिना मेहनत भोजन भली भाँति नहीं पचता चाहे कितना ही सादा क्यों न हो भोजन न पचने से १ प्रकार का विष उत्पन्न हो जाता है जो खून के साथ मिलकर अनेक रोग उत्पन्न कर देता है ।

(५) विश्राम (आराम) जब परिश्रम किया जाता है तब शारीरिक परमाणुओं में एक प्रकार की कमी होती है यद्यपि जिन परमाणुओं में कमी हुई है उनका निकल जाना ही आवश्यक था पर उनकी जगह की पूर्ति भी आवश्यक है एक तो इसलिए कि शरीर निर्बल न होने पावें और दूसरे इसलिये कि पुराने परमाणुओं के स्थान में नवीन परमाणुओं का समावेश हो जावे जिस से शरीर अधिक पुष्ठ हो जावे। प्रकृति ने शरीर संगठन का यह नियम रक्खा है कि परिश्रम से जो परमाणु नष्ट होते हैं उनकी विश्राम लेने से आपही आप पूर्ति हो जाती है पर इतना अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि स्वस्थता लेने भर का

विश्राम दिन में भले ही किया जावे पर निद्रा के समय रात में जागना बहुत हानि कारक है। रात में कम से कम ६ घण्टा अवश्य सोना चाहिए।

उपरोक ५ बातों को पढ़ कर आप यह विचार सकते हैं कि हमारा जीवन किधर जारहा और ईश्वरीय नियमों के कितने विरुद्ध जा रहे हैं और हमारे शरीर की वास्तविक दशा क्या है ? कोई व्यक्ति ऐसा नहीं जो अपने को आदर्श निरोग बता सके ऐसी दशा में हमारा सब से प्रथम कर्त्तव्य यह होना चाहिये कि उपरोक्त नियमों के अनुसार हम अपने जीवन का सुधार करें ऐसा करने से बहुत से रोग स्वयं शान्त हो जायेंगे क्योंकि नियम यह है कि जब ईश्वरीय नियमों के उल्लङ्घन करने से जो रोग उत्पन्न हुये हैं उनको पुनः धारण करने से स्वयं शान्त हो सकते हैं किन्तु यह काम दिन और महीनों का नहीं किन्तु वर्षों का है या यों कहिये कि जीवन का एक अंग बना लें तभी पूर्ण सफलता हो सकती है।

इसके बाद दूसरी विधि स्वास्थ्य सुधार की यह है कि जिन तत्वों से शरीर बना है उन्हीं के द्वारा इसका सुधार किया जावे यही प्रकृति का महान् और व्यापक नियम है यदि आप अन्य जीवों की दशा पर विचार करें तो पता मिलेगा कि पशु पक्षी और प्राचीन मनुष्य जाति भी इन्हीं के द्वारा अपनी पीड़ा और दुःख की निवृत्ति किया करती थी।

पशुओं को यदि कोई पीड़ा हुई तो वह अपना आहार छोड़ देते हैं और शुद्ध वायु का एकान्त सेवन करते हैं या मिट्टी में लोटते हैं।

कुत्ते और बिल्लियों को यदि चोट लग जावे तो भोजन का भाव छोड़ कर किसी गड्ढे या ठंढी जगह में पड़े रहते हैं। हाथी को यदि गरमी अधिक सताती है तो अधिक मात्रा में चिकनी मिट्टी खालेता है। चिड़ियाँ चोंच द्वारा अपनी गुदा में पानी भर पेट की गड़बड़ी दूर करती हैं। कहाँ तक लिखूँ सभी जीव अपने-अपने दुःख इसी प्रकार किसी न किसी ढंग से दूर करते हैं और किसी डाक्टर की शरण नहीं लेते ठीक इसी प्रकार मनुष्य का भी यह हाल है। उदाहरणार्थ यदि पेशाब बन्द हो तो पेड़ू पर चिकनी मिट्टी का लेप हर दो-दो घंटे बाद करने से पेशाब खुल जाता है।

यदि किसी प्रकार का फोड़ा, आँख, कान का दर्द गठिया, या फेफड़े तक में ख़राबी क्यों न हो मिट्टी के उपयुक्त लेप से शान्ति हो सकती है।

यदि आपको साधारण कब्ज है तो कुछ ठंढा पानी पीकर या पेड़ू को पानी से धोकर ठीक कर सकते हैं यदि स्थायी कब्ज रहता है तो प्रातःकाल शौच जाने से पहले पानी पीकर मैदान में पाखाने जाना या भोजन से पहले कुछ गुनगुना पानी पीने या निहार मुंह एक अमरूद या सेब खाने से कुछ काल के बाद

यह शिकायत दूर हो जावेगी। बासी मुँह पानी पीना और प्रातःकाल नंगे पैर और सिर ओस में मीलों का चक्कर शुद्ध वायु में लगाना प्रमेह (वीर्य-दोष) के लिये लाभदायक है कोई भी घाव क्यों न हो ठंढे पानी की गद्दी बराबर तर रखने से शांत होता है।

नाक से खून आने या नकसीर फूटने में नाक द्वारा बासी पानी का नास लेना हितकर है। गरम पानी में पैर रखना या सर के पीछे गुद्दी पर बराबर धार बाँध कर पानी डालना और मलना या चिकनी मिट्टी की गद्दी रखना लाभ दायक है।

धूप में नीम या केले की पत्तियाँ नंगे शरीर में रखकर पसींना लेना या केवल सादे पानी का वफारा लेना गठिया और शरीर के जकड़ जाने में लाभ पहुंचाता है।

क्षयी रोग की प्रारम्भिक दशा में सादा भोजन खुली वायु में टहलना रात दिन शुद्ध वायु में वास करना दोनों समय स्नान करना नित्य प्रतिः पहनने के कपड़े धो डालना प्रातः सायं सूर्य के समीप छाती खोल कर एकाग्रचित्त होकर यह विचार करना कि "मेरे शरीर के सारे जर्म्स (कीटाणु) नाश हो रहे हैं" ऐसा पूर्ण विश्वास के साथ करने से रोग अवश्य नाश हो जावेगा। कहाँ तक लिखूँ ऐसे अनेक चुटकुले हैं जिनके लिखने से एक वहुत बड़ी पुस्तक हो सकती है उपरोक्त बातों को आप लोग विला किसी परिश्रम और धन को व्यय किये हुये अपने नित्य के जीवन में अनुभव कर सकते हैं और दवाओं के कीमती नुसखों की

अपेक्षा अधिक लाभ उठा सकते हैं इन्हीं नियमों के आधार पर आज अमरीका और जर्मनी में नित्य नई पुस्तकें निकल रही हैं लोग आडम्बर और फैशन बाजी को छोड़ शाक भोजी बन कर नंगे पैर ठहलना और ढीले ढाले कपड़े पहनना अपना स्वाभाविक जीवन समझने लगे हैं।

आपने शायद फादर निप, कोहनी मैकफैडन, ग्रेटन, और जस्ट का नाम सुना होगा जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धी अनेक ग्रंथ रचे हैं और जिनका प्रचार सारे संसार में बड़े आदर के साथ हो रहा है जिन्होंने अनेक प्रकार के प्रयोग स्नान, भाप, धूप सेवन, वायु सेवन, मिट्टी और पानी की गद्दियाँ आदि बताये हैं जिनकी विधि मेरी छोटी पुस्तिका "प्राकृतिक स्नान के सम्बन्ध में आवश्यक नियम" में दी गई है जिनका प्रयोग मैं स्वयं १५ साल से कर रहा हूँ इस थोड़े से काल में जो अनुभव और सफलता इस चिकित्सा द्वारा मुझे प्राप्त हुई है और कैसे-कैसे भयानक रोगों से रोगियों ने मुक्ति पाई है उनके कुछ प्रमाण पत्रों की नक़ल सार रूप में दी जाती है जिससे लोग इस चिकित्सा प्रणाली की वास्तविक दशा पर कुछ विचार कर सकें और अपने तथा भावी संतान के जीवन का यथार्थ सुधार कर सकें।

नोट—कुछ सज्जनों के प्रमाण पत्र अंग्रेजी में हैं वह आगे छापे जाते हैं पर उनके नामकी सूची नागरी में भी दीजाती है।

(१) ठा० रामपालसिंहजी तालुक़दार वसईडीह सीतापुर ।

(२) बा० प्रयागनरायणजी एम० ए० एल० एल० बी० वकील सरकार उन्नाव ।

(३) बा० बिहारीलालजी निगम वकील उन्नाव ।

(४) पं० बीरबलजी दुबे प्लीडर उन्नाव ।

(५) पं० विन्यानन्दजी पाठक आई० पी० अस० कप्तान पुलीस उन्नाव ।

(६) बा० जगन्नाथप्रसादजी चौधरी रायबहादुर प्लीडर उन्नाव।

(७) बा० मन्नीलालजी श्रीवास्तव प्राईवेट सिक्रेट्री राजा शंकरसहाय साहिब तालुक़दार मोरावा जि० उन्नाव ।

(८) पं० रामचन्द्र मिश्र, ए० एस० एम० उन्नाव ।

इति शुभम्



ी धर्ममूर्ति पं० जी पालागन

मेरी औरत १२ साल से आर्जा प्रदर में सख़्त अलील ी साथ ही साथ मासिक धर्म में बहुत बड़ी खराबी थी यहाँ तक कि १०वें १५वें दिन हो जाया करता था और पेट में हर समय दर्द रहा करता था तमाम डाक्टरों वैद्यों और हक़ीमों के इलाज से कोई फ़ायदा न हुआ आखिर ये आपके बताये हुये पानी के इलाज से बिलकुल फायदा हो गया।

रामबली मुखत्यार

कमरशल बैंक उन्नाव

ता० ७-१०-२५

१ साल से अधिक हुआ कि मेरे भाई बवासीर खूनी से सख़्त परेशान थे वैद्यों के इलाज से कोई फ़ायदा न हुआ बहुत कमजोर हो गये थे आखीर में पं० गणेशप्रसाद शर्मा की राय से हिप बाथ (पेड़ू स्नान) और सिट्ज़, बाथ (इन्द्री स्नान) लिया जिससे उनको बवासीर की शिकायत जाती रही।

मेरे भाई की औरत को भी जिसके बच्चे नहीं जीते थे और बीमार थी हामिला होने की हालत में पं० जी की राय से इलाज हुआ ईश्वर कृपा से बच्चा तंदुरुस्त है और अबतक कोई शिकायत नहीं है मुझे खुद जब मैं इलाहाबाद में एल० एल०

बी० में पढ़ता था तो अकसर कब्ज रहा करता था मैंने भी पं० जी की सलाह से हिप और सिटज़ बाथ ज़रूरत के मुताबिक लिये और फलों का अधिक इस्तेमाल किया इस तरह मेरा भी हाज़मा ठीक हो गया।

वंशीधर बी० ए० एल० एल० बी०
वकील
नई बस्ती सीतापूर

मैं अर्से से बदन में जलन और बवासीर की शिकायत से बहुत ही पीड़ित था उसी बीच में गाल के अंदर १ बड़ा फोड़ा हो गया जिसका इलाज मैंने वैद्यक और डाक्टरी तरीक़े पर किया पर कोई लाभ न हुआ यहाँ तक कि मुझको पानी और दूध पीना मुशकिल हो गया योग वश पं० गणेशप्रसाद शर्मा ने जो इस समय यहाँ मौजूद थे पानी के इलाज की राय दी नतीजा यह हुआ कि दूसरे दिन जब कि मैं टप कर रहा था फोड़ा फूट गया और साथ ही बवासीर का मर्ज भी जाता रहा पं० जी इस इलाज़ में अच्छा तजरबा रखते हैं और हमदर्दी से काम लेते हैं।

उदरेशसिंह
हेड कानिस्टबिल
पुलीस प्रतापगढ़

मुझको अर्सा साल भर से हाजमें की कमजोरी के कारण कई बार पाखाने जाना पड़ता था हाथ पैर और सर में दर्द और दिन बदिन कमजोरी होती जाती थी साथ ही पेशाब में जलन और कभी-कभी मवाद (सूजाक) भी आजाता था मैंने डाक्टर और वैद्यों के इलाज से निराश होकर आखिरकार पं० गणेशप्रसादजी से इस बारे में सलाह ली और बाथ सिस्टम् (जल चिकित्सा) के जरिये से इलाज किया २ मास में सब शिकायतें जाती रहीं और अब मैं बिलकुल अच्छा हूँ।

रामनरायण श्रीवास्तव
बाराबंकी

मेरी पुत्री तपेदिक से बीमार थी मैंने पं० गणेशप्रसाद शर्मा की राय से पानी का इलाज किया और १ मास से कुछ अधिक में बिलकुल तंदुरुस्त हो गई। मुझे ऐसे ला इलाज मर्ज के अच्छे हो जाने में जिसको यहाँ के लेडी डाक्टर ने निराशा दिखाई थी बड़ा ताज़ुब हुआ मैं चाहता हूँ कि यह इलाज सारे संसार में फैलता हुआ अमीर गरीब सब को एकसाँ लाभ पहुँचाये।

महेन्द्रनाथ भट्टाचार्य्य
हेड क्लर्क डिस्ट्रिक्ट बोर्ड बाराबंकी

बहुत समय से मैं खून की खराबी (कोढ़) में मुबतिला था

जिसके कारण मेरा बायाँ पैर बिलकुल सुन्न हो गया यहाँ तक एकबार जल ज़ाने पर भी कुछ मालूम न हुआ और यह घाव बढ़ कर ढाई इंच का हो गया अस्पताल में अपरेशन भी किया गया और १ छटाक गोश्त काट कर निकाल डाला गया पर मुझको कोई पता न चला २ साल बराबर इलाज करता रहा पर कोई लाभ न हुआ और रोग बढ़ता ही गया।

पं० गणेशप्रसाद शर्मा को अपनी हालत सुनाकर इलाज शुरू किया उन्होंने मेरा इलाज मिट्टी पानी और इलाज शमशी के जरिये से किया २ मास में ही मैं बिलकुल चंगा हो गया खूनकी खराबी (कोढ़) के वजह से बदन में लाल रंगके चकत्ते से पड़ गये थे वह भी बिलकुल साफ हो गये। मैं चाहता हूँ कि सब लोग पं० जी के द्वारा इलाज कराकर दुनियाँमें निरोग बनें।

प्रभूदयालसिंह सौदागर

चहारसूबाज़ार

जौनपूर

२२-५-२०

मेरा स्वास्थ्य बहुत दिनों से ख़राब थी अनेक प्रकार के डर और भ्रम प्रमीत होते थे। सौभाग्य वश पं० गणेशप्रसाद

जी की बताई हुई कुछ साधारण प्राणायाम विधियों से काम लिया जिससे अब मैं बिलकुल अच्छा हूँ।

गिरजाशरणसिंह
ग्राम मूरखाँ
जि० जौनपूर

मुझे अत्यन्त खुशी है कि आप के बताये हुये "उपवास चिकित्सा तथा योग क्रिया की सहायता से मेरे जन्म का दमा जाता रहा।

रामगणेशसिंह
बिल क्लर्क डिस्ट्रिक्ट बोर्ड
जौनपूर

पं० गणेशप्रसादजी ने मेरी स्त्री का इलाज हिस्टीरिया (Hystiria) और रहमी तकलीफ़ों में कामियाबी के साथ किया जबकि मुखतलिफ़ अतराफ़ (ऐलोपेथी और होमयोपेथी) एक अर्सा तक इलाज़ करने के बाद नाकामयाबी हो चुकी थी। मुझे यह देख कर खुशी है कि मेरे मित्र को (Science of Facial expression) मुखाकृति विज्ञान और मर्ज़ की गिरफ़्त में पूर्ण दखल है आप Hydropathy (जल चिकित्सा) और Chromopathy (सूर्य चिकित्सा) और दीगर Nature

curative system (प्राकृतिक चिकित्सा) में ज्यादा दख़ल रखते हैं।

महेश्वरी सहाय,
४-६-१८ सब-डिपटी इन्सपेक्टर, मदारिस
बाराबंकी.

कोई ४ साल से मैं पैर से बेकाम हो गया था पैर टेढ़ा हो गया था, २ लकड़ियों के सहारे पाख़ाने पेशाब हो आता था इत्तिफ़ाक़ से सड़क के किनारे पड़ा था कि पं० गणेशप्रसादजी ने मेरी दशा पूछ कर और मुझे ग़रीब जान कर मिट्टी पानी और रंगीन बोतलों (सूर्य चिकित्सा) से नीरोग किया अब मैं क़रीब क़रीब अच्छा हूँ अब बिला लकड़ी के कोस भर से अधिक चला जाता हूँ।

भोला अहीर
मुहल्ला-मियापूर, जौनपूर

मेरा लड़का जिसकी आयु इस समय १४ साल की है ३ वर्ष हुये कि उसे पहले ज्वर आया फिर १ घुटने में दर्द हुआ सिविल सारज़न साहेब ने उसे "सिनोवाइटीज़" तजबीज़ किया उनके इलाज़ से ज्वर और दर्द जाता रहा पर बहुत जल्द फिर होने लगा मेरे एक मित्र डाक्टर ने भी उसका इलाज़ नाक़ाम-

यात्री के साथ किया इस प्रकार ९ मास में घुटना टेढ़ा होने लगा और लड़का चारपाई से लग गया और ज्वर भी रहने लगा। मैंने पं० गणेशप्रसादजी की राय से जल चिकित्सा आरम्भ की १५ दिन में ज्वर जाता रहा और २ मास में घुटने के पास फोड़ा पैदा होकर घुटने का दर्द तथा टेढ़ापन बिलकुल जाता रहा साथ ही साथ भोजन के बाद जो कै होजाती थी वह भी जाती रही अब ३ वर्ष से अधिक हो गया कि वह रोग फिर नहीं हुआ।

पं० गणेशप्रसादजी जल चिकित्सा का विशेष अनुभव रखते हैं मैंने इसके अलावा जल चिकित्सा सम्बन्धी योग्यता के कई एक दृष्टान्त भी देखे हैं।

गंगाप्रसाद हेड मास्टर M. A. Sc.

८-२-१९ डी. ए. वी. हाई स्कूल, प्रयाग

मुझ को बचपन से पांजर लगते थे लेकिन अब ६ महीने से कास स्वांस (दमा) से तंग रहता था। मैंने पं० गणेशप्रसादजी की राय से पेंडू और इन्द्रिय स्नान ३ महीना तक लिया अब अच्छे होने के बाद छोड़ दिया और अब कोई शिकायत नहीं है।

ता० ५-११-२५ नन्दकिशोर शुक्ल

उन्नाव

आज लग भग आठ साल हुआ होगा कि पं० गणेशप्रसाद शर्मा साहब ने मेरी स्त्री का इलाज उस दशा में किया था जबके लेडी डाक्टर वग़ैरा ने गर्भ पात तथा ज्वर की दशा में निराशा दिखलाई थी मैंने पण्डितजी के बताये हुये जल चिकित्सा द्वारा इलाज किया जिससे लगभग दो हफ़्ते के अंदर मेरी स्त्री बिलकुल अच्छी होगई और मैं उसका एक नवीन जीवन समझता हूँ।

ता० १९-१-२६ ह० प्यारेलाल गुप्ता

ओवरसीयर इम्प्रूवमेंट, ट्रूस्ट, लखनऊ

Pt. Ganesh Prasad Sharma worked at Unao for about a year as a Nature Cure expert under the Nature Cure Socity. The Cases dealt with during this period ranged from the ordinary cases of fever to Asthama, Tuburclosis etc. The impression left upon my mind is that he is well up in the art knowing both the theory and the practice. Although the principal treatment consists of the various sorts of baths, yet somtimes Chromopathy, fasting and mode treatment are also called in aid if the circumstances of the patient require these.

He has been successfull in many Cases and the failures seemed to me to have been due more to the incapacity of the patients to submit to a long course of treatment itself.

His treatment requires a patient trial and is on that account suited for chronic diseases which do not yield to the ordinary system in vogue. In two valetudinarian cases of females of long standing considered hopeless by others, his treatment has been remarkably successful. Being entirely natural quite free from noxious dozes, absolutely painless rather enjoyable, and penetrating to the root of the disease itself, I think the method has got a bright future before it.

PRAG NARAIN, M. A. LL. B.,
Government Pleader,
6-1-1925. President Nature Cure Society,
UNAO, (Oudh).

Pt. Ganesh Prasad Sharma worked as Nature Cure Expert in-charge of Nature Cure Institute opened under the auspices of the Nature Cure Society Unao.

He did this honorary work sincerely and at

considerable personal sacrifice. He has acquired a good deal of experience in the Science of Nature Cure by private study and practice. He treated certain cases considered hopeless with admirable success

BEHARI LAL NIGAM, VAKIL,
Honorary Secretary,
Nature Cure Society.

UNAO,
12th Jan. 1925.

As a member of the Nature Cure Society of Unao I had the pleasure of waching its progress under the kind guidence of Pt. Ganesh Prasad Sharma who treated a good number of patients having chronic ailments *e.g.* Asthama, ~~Govern-ment~~ gout Leucorrhoca &c. successfully.

BIR BAL DUBE,
Pleader & Member of
Nature Cuture Society.

UNAO,
January 1925.

Pt. Ganesh Prasad Sharma studied Nature Cure and treats patients successfully.

VINAYANAND PATHAK,
I. P. S.,
Offg. Superintendent, Police,
UNAO.

UNAO,
8th Jan. 1925.

Pt. Ganesh Prasad Sharma has acquired distinguished knowledge in "Nature Cure" treatment. He has treated me and the members of my family ocassionally with success and I have begun to believe in the efficacy of the system as also in the cleverness of the doctor I confidently recommend him to the public.

JAGANNATH PRASAD,
CHOUDHRI,
RAI BAHADUR,
Pleader.

UNAO,
30th August 1925.

I used to suffer from constipation. I consulted Pt. Ganesh Prasad who very kindly advised me to take Hip Bath.

I underwent the process for four or five days under his able guidance. The very first day I felt better and my appetite was quickened.

MANNI LAL SRIVASTAVA,
Private Secretary to
Raja Shanker Sahai,
Taluqdar Maurawan,
Dist. Unao.

5th Nov. 1925.

As I was not keeping good health I consulted Pt. Ganesh Prasad. He advised to keep 3 days fasts; but I could observe it only for 24 hours in obedience to my mother's wishes. I can say very safely that only 24 hours fasting helped my digestion.

R. C. MISRA,
3rd Nov. 1923. A. S. M., UNAO.

This is to certify that Pandit Ganesh Prasad Sharma, cured my wife, who was suffering from chronic female diseases and nothing seemed to do her any good.

Pt. Ganesh Prasad Sharma gave her a course of bath treatment which cured her. It is over a year that she has not had a relapse.

He is expert in Water Cure and I strongly recommend him.

RAMPAL SINGH,
Taluqdar Basaidh Estate,
Sidhouli, R.K.R.
Distt. Sitapur.

ओ३म्

प्राकृतिक स्नान के सम्बंध

में

आवश्यक नियम.



लेखक—गणेशप्रसाद शर्म्मा

प्रकाशिका—लक्ष्मी देवी

निगोहा ज़िला लखनऊ

पं० गङ्गानारायण शुक्ल के प्रबन्ध से 'रघुनन्दन प्रेस'
कानपुर में मुद्रित

प्रथमवार १०००] सन् १९२३ [मूल्य =)

भूमिका



कुछ दिनों से कुछ बड़े २ डाक्टरों की यह धारणा हो चली है कि अनेक प्रकार की औषधियों का इस्तेमाल थोड़ी देर के लिए भले ही लाभ पहुंचाता जान पड़े परन्तु वास्तव में बहुधा उनसे शरीर का घोर अहित होजाता है। ऐसे ही डाक्टरों में से कुछ ने डा० लुई कूने की आविष्कार कीहुई जल चिकित्सा को बहुत लाभ दायी अनुभव किया है। इस पुस्तक के लेखक ने जो कि जल चिकित्सा का अनुभव रखते हैं अपने अनुभव से उसके सम्बन्ध में कुछ नियम लिखे हैं। जो लोग भयङ्कर रोगोंकी सरल चिकित्सा चाहते हों उन्हें इनका अनुभव करना चाहिये। जिन्हें जल चिकित्सा के विषय में विशेष ज्ञान प्राप्त करना हो और इसके सिद्धान्त समझना हों उन्हें इस विषय पर लुई कूने आदि के ग्रन्थ पढ़ना चाहिये। इस पुस्तिका से काम चलाऊ नियम मात्रों ही का ज्ञान होगा।

गयाप्रसाद शुक्ल

(प्राकृतिक स्नान के सम्बन्ध में आवश्यक नियम)

स्नान करने की बिधि



पेडू का स्नान—यह स्नान एक टीन के टब में मामूलन लिया जाता है पानी इस अन्दाज से भरा जावे कि नहाने वाले के बैठने पर पानी ऊपर की ओर नाभी तक और पैरों की ओर मोटीरान से अधिक न हो और स्नान करने वाला एक मोटे कपड़े से नाभी से नीचे दाहिने हाथ से दायें और बांयें एक सिरे से दूसरे सिरे तक मलें और हाथ तेजी के साथ चलाता जावें लेकिन जोर के साथ न मले कि रोंयें उखड़ जावें या जलन पैदा होजावे अगर मामूली कल्लाहट आरम्भ में मालूम हो तो कोई हर्ज नहीं यह टब १ एकान्त कोठरी में जिसमें किसी क़द्र रोशनी तथा हवा का गुजर हो रक्खा जावे और जाड़े में स्नान करते समय १ कम्बल या अगर गरमी का मौसम है तो १ साधारण सूती कपड़े की चादर टब के ऊपर डाल ली जावे और स्नान करने वाला १ लंगोट या जांघिया पहने रहे लेकिन इस अंदाज से ढीला पहने कि मलने की जगह खुली रहे। पेडू का स्नान कपड़े की जगह हाथ की हथेली से लिया जा सकता है।

नोट—कम्बल या चादर इस अंदाज से ऊपर डाली जावे कि पानी में भीगने न पावे और चारों ओर शरीर को ढकता हुआ नीचे लटकता रहे लेकिन मुंह बन्द न हो पैरों के नीचे या तो खड़ाऊं रख लेवे या कोई तखता या ईट जिससे पैर कुछ उठे रहें अगर कोई निर्धन होने के कारण टब खरीद नहीं सकता तो मिट्टी की नाद को जमीन के बराबर गाड़ कर अपना काम निकाल सकता है जिससे नांद टूटने न पावे मिट्टी को नांद में १ बात यह भी है कि १ रोगी के अतिरिक्त दूसरा रोगी स्नान नहीं कर सकता टीन या अन्य धातुओं के टब की जगह लकड़ी का टब भी काम में लाया जा सकता है टब का पानी हर स्नान के बाद बदल दिया जावेगा ऊपर लिखा हुआ पेडू का स्नान हाजमें की खराबी तथा बोखार में अधिक लाभदायक है।

इन्द्रिय स्नान—यह स्नान भी उसी टब या नांद में एक तखता या स्टूल इस अन्दाज से रक्खे कि बैठक यानी चूतड़ १ इंच पानी में डूबे रहें और मर्द की मूत्र इंद्रिय का मुंह पानी के भीतर रहे और १ मोटे लेकिन छोटे रूमाल से जो लग भग १ बीता का हो इन्द्रिय के बाहरी ओर सुपारी की खाल को बाँयें हाथ की चुटकी से आगे बढ़ा ले जिससे सुपारी में रगड़ न लगे और तब ऊपर की खाल के मुंहको दाहिने हाथ से उसी कपड़े से बराबर टब के पानी से आहिस्तगी के साथ बार २ धोता रहे कपड़े की जगह हाथ की अंगुली से भी धो सकता है । अगर किसी

कारण वश सुपारी की खाल नदारद है या स्नान करने वाला मुसलमान है तो पाखाने और पेशाब की जगह जिसको सीवन कहते हैं उसी कपड़े से अंगुलियों से मुलायमत के साथ धोता रहे या अगर किसी कारण वश यहां भी कोई कष्ट है तो पीठ के नीचे चूतड़ के कुछ ऊपर जिसको चौकठा या चाकठ कहते हैं दायें बांयें धोवे इस स्नान में कपड़े बिलकुल निकाल दिये जावें केवल लंगोट या हलका कपड़ा शरीर पर डाल लेवे स्त्रियों के वास्ते इस स्नान में टब के भीतर बैठने की वही तरकीब है जो पुरुषों के वास्ते है फर्क केवल इतना है कि स्त्रियां अपनी गुप्त इन्द्रिय के मुंह के बाहरी ओठों को उसी प्रकार कपड़े य अंगुलियों से धोवे भीतर की ओर धोने की जरूरत नहीं यह बिचार अवश्य रक्खा जावे कि स्नान करते समय स्त्रियां अपने शरीर पर अँगिया या कुर्ते न पहने किन्तु मर्दों की भांति १ हलकी चादर सर में डाल लेवें और बाद स्नान के शरीर को कपड़े से उसी प्रकार ताजे पानी से मला जावे जैसा कि बिधान नं० ७ में बताया जावेगा ऊपर लिखे हुये दोनों प्रकार के स्नानों (इन्द्रिय-पेडू) में बाद को गरमी लाने के वास्ते मेहनत करने टहलने या चारपाई पर रजाई या कम्बल ओढ़ कर पसीना लाने की जरूरत होती है जिसका बिधान भी आगे पूर्णरीति पर किया जावेगा यह स्नान समस्त पुरानी बीमारियों में तन्तु जाल के रोगों (दिमागी धातुविकारादि) और विशेष कर स्त्रियों के रोगों में विशेष रूप से लाभ पहुचाता है और बड़े २ असाध्य रोगों में अनोखे गुण दिखलाता है उसका अधिक

विवरण मेरी पुस्तक " प्राकृतिक चिकित्सा सार " में मिलेगा।

धूप स्नान—यह स्नान केवल पसीना द्वारा विकार को बाहर निकालने और खाल को ताजगी पहुचाने और अपने काम में उत्ते-जित करने के लिये लिया जाता है इसके द्वारा शरीर के भीतर का विकार जो कठोरता के साथ जमा हो गया है उभर कर कुछ पसीना और कुछ पेडू तथा इन्द्रिय स्नान द्वारा जो इस स्नान के बाद तुरन्त लिये जाते हैं और जिन का विधान पहले बताया जा चुका है निकाला जाताहै उसके स्थान में बरसात में जब कभी धूप काफी न हो "भापके स्नान' लेने चाहिये (तपे-दिक) कुष्ट (कोढ़) दिमागी तन्तु जाल के सभी रोगों में और अन्य पुरानी बीमारियों में यह स्नान बड़ा गुण करता है इसकी रीति नीचे दी जाती है रोगी नँगा व लंगोटी लगाकर लिपी हुई जमीन पर या किसी चटाई या कम्बल पर चित लेट जावे सर पेडू या जहां कोई खास तकलीफ हो रेंड़, केला, नीम या दालचीनी के पत्तों से ढाक देवे और फिर ऊपर से १ हलकी चादर ओढ़ लेवे और उस समय तक लेटा रहे जब तक पूरे शरीर में और खास कर ऊपर वाले हिस्से में सब पसीना न आ जावे जब एक ओर पसीना आजावे तो दूसरी ओर पट लेट जावे जब दोनों ओर पसीना आ जावे तो तुरन्त मरीज को एक कपड़े से पोंछ देवे और फिर तेजी के साथ ठंढे पानी के अङ्गौछे से तमाम शरीर को पोंछ देवे और उसी समय तुरन्त ही टब या नांद में १ पेडू या इन्द्रिय का स्नान इस अन्दाज से लेवे कि जितनी देर धूप का स्नान लिया हो

उसका कम से कम डेवढ़ा पेडू का स्नान लिया जावे और अगर इन्द्रिय स्नान लिया जावे तो भाप के स्नान से दूना हो।

यह बात रोगी को स्मरण रखने योग्य है कि जब रोगी को १ घण्टे तक पसीना न आवे और रोगी धूप में लेटने से घबरा जावे तो रोगी को अधिक समय तक बिना उसकी मरजी के धूप में न रक्खे।

मिराकी (बहमी) मिजाज़ वालों को धूप के स्नान से परहेज करना चाहिये या जिन लोगों को धूप में लेटने से सरमें दर्द और घबराहट प्रतीत होती हो उनको भी यह स्नान न दिये जावें लेकिन यदि किसी खास अवसर पर ऐसे रोगी को धूप के स्नान देने की जरूरत प्रतीत हो तो बहुत थोड़ी देर का यह स्नान दिया जावे और धीरे धीरे समय बढ़ाया जावे यह स्नान अधिक से अधिक हफते में दो बार दिये जावें लेकिन स्थानीय धूप के स्नान रोजाना दिये जा सकते हैं।

मुकामी धूप के स्नान—इस रीति पर दिये जावें कि जिस भाग में कष्ट या पीड़ा हो और धूप का स्नान देना चाहे तो ऐसे स्थान में बैठे कि सारा शरीर साया में रहे और केवल कष्ट देने वाले भाग को धूप में रख कर इस भाग पर रेड़ केला या नीम की पत्ती रख कर ऊपर से बारीक कपड़ा डाल देवे (जैसा ऊपर बताया जा चुका है) पसीना आने पर पसीना पोछ कर ठंढे पानी का पुचारा लगा देवे और बाद को आवश्यकता के अनुसार पेडू

या इन्द्रिय का स्नान लेवे लेकिन यदि मुकामी धूप के स्नान के साथ २ पेडू या इन्द्रिय के स्नान न लिये जावें तो कोई विशेष हर्ज भी नहीं यह स्नान स्थाई दर्द सूजन पर बड़ा प्रभाव डालते हैं वाई आदि में भी यह गुणकारी होते हैं धूप के स्नान गरमियों में ७ से ६ बजे तक सबेरे और सायँकाल २ से ५ तक ले सकते हैं लेकिन जिस दिन लूह या हवा तेज चलती हो उस दिन यह स्नान न लेना चाहिये और जाड़ों में ६ से ३ बजे तक का समय अनुकूल होगा समय का अन्दाज अपनी बुद्धि से भी देश और काल के अनुकूल बिचार कर निश्चय करना चाहिये।

भाप का स्नान—रोगी १ बेत की बुनी हुई तिपाई बैंच या खटेटी चारपाई पर चित लेट जाय कपड़े इस तरह पर अलग कर देवे जैसा कि धूप के स्नान में बताया जाचुका है ताकि भाप पूरे तौर पर लगसके उसके बाद बैंच या चारपाई के नीचे पानी की खौलती हुई पतेली जिसका मुह थोड़ा हो और कम से कम २ सेर पानी उसमें आसके रोगी के टांगों के नीचे रक्खे दूसरी पतेली पेडू के नीचे और अगर पसीना कठिनाई से आता हो या अधिक पसीना लाने की जरूरत है तो तीसरी पतेली पीठ के नजदीक रखदे और ऊपर से १ कम्मल इस अन्दाज से ढाक देवे कि वह सारे शरीर को ढकता हुआ जमीन तक लटकता रहे जिससे भाप न निकल सके इस तरह जब १ ओर यानी पीठ की ओर पसीना आजावे तो पेट की ओर उलट जावे जिससे

दूसरे बल भी पसीना आजावे और तब कुल शरीर में पसीना आजाने पर किसी कपड़े से पोछ लिया जाय और तुरन्त टब में जाकर तमाम शरीर को ठण्डे पानी से पोछ देवे और "धूप के स्नान" के भांति पेडू या इन्द्रिय स्नान ले लेवे स्थानीय भाप के स्नान भी स्थानीय कष्टों में नीचे लिखी विधि के अनुसार लिये जासकते हैं।

स्थानीय भाप स्नान–१ बेत की बुनी हुई कुर्सी पर या ऐसे ही किसो चीज पर बैठ जाओ और सामने खौलती हुई पतीली को किसी ऊंची जगह रखदेा और जिस स्थान को भाप देना हेा उसको इस रीति पर रक्खेा कि भाप सहती सहती लगती रहे और भाप की तेजी से शरीर जलने न पावे उत्तम विधि यह होगी कि भाप के बरतन का मुह यकबारगी न खोला जावे बल्कि धीरे २ बरतन का ढक्कन अलग किया जावे जिससे भाप का झोवा एकबारगी न लगे और जब खूब पसीना आजावे तेा पोछ कर और फिर ठंढे पानी का पुचारा देकर पेडू या इन्द्रिय स्नान थेाड़ी देर का ले लेवे पूरे भाप स्नान की भांति डेवढ़े या दूने समय तक पेडू या इन्द्रिय स्नान लेने की जरूरत नहीं और यदि बाद में स्नान करने का अवसर नहीं है तेा कोई विशेष हर्ज भी नहीं है और रोगी के रुचि के अनुसार जितनी देर या दिन में २–३ बार भी लिये जासकते हैं,

नेाट—जब भाप का स्नान सारे शरीर का लिया जावे तो रोगी केवल और दशा के अनुसार १० मिनट से लेकर १ घण्टे तक अधिक से अधिक लिया जा सकता है लेकिन मिराकी

(वहमी) या जिन लेागों की तबियत घबराती हो या अधिक कमजोर बुड्ढे या बच्चे हो उनको पूरे भाप के स्नान से परहेज करना चाहिये यह स्नान १ बन्द कोठरी के भीतर लिये जावेंगे और मुंह कम्मल के बाहर निकला रहेगा लेकिन अगर अधिक समय तक पसीना न आवे तो मुंह कुछ देर के वास्ते बन्द कर लेना चाहिये लेकिन आंखे और दिल सीधी भाप लगने से बचाना चाहिये।

अगर पूरे शरीर के भाप के स्नान में कभी इत्तफाक से वेहोशी मालूम हो (जो अकसर बहुत कम होता है) तो तुरन्त टब में अधिक पानी भर कर रोगी को डाल देवे जिससे केवल सर खुला रहे और सर को भी धो देवे और जब तक होश न आज़ावे टब से बाहर न निकाले होश आजाने पर कपड़े पहनाकर और चारपाई पर कम्मल ओढ़ाकर गरमी लाना चाहिये।

आग का स्नान—यह स्नान पीछे लिखे हुये "धूप के स्नान" और "भाप के स्नान" का प्रतिनिधि है यानी इनका भी मतलब केवल पसीना निकालने और जकड़े हुये मवाद को उभारने का है बाई गठिया आदि के मरीजों को विशेष लाभ होता है तरकीब नीचे लिखी जाती है।

एक बन्द कोठरी में इमली या ढाक के कोयलों को २-३ बड़ी अंगेठियों में रक्खो और उस कोठरी में १ लंगोटी लगाकर खड़े हो जाओ या बैठ जाओ जब पसीना खब आजावे तो धूप

के स्नान की भांति पेड़ू का स्नान ले लेा, वहमी, कमज़ोर, बच्चों तथा बुड्ढों को इस स्नान से परहेज करो ।

मिट्टी का लेप—चिकनी मिट्टी, छूही मिट्टी, पिंडोर मिट्टी, या काली मिट्टी, या जिस मिट्टी में बालू का अंश कम हो या जिस मुल्क में जो मिट्टी प्राप्त हो सके पानी में इस ढंग से भिगोओ कि न बहुत कड़ी रहे और न बहुत गीली जो बहने लगे यह मिट्टी लेई के भांति रहेगी भिगोने से पहले मिट्टी कूट कर छान लेना चाहिये जिससे कंकड़ी न रहे जब मिट्टी खूब भीग जावे तो एक ऊन के टुकड़े पर चाहे वह कश्मल का हो या अन्य कोई ऊनी कपड़ा हो रोगी की दशा के अनुसार मोटा या पतला लेप करे जिस जगह कष्ट हो मिट्टी की सतह उस पर रख देवे फोड़े स्थानीय दर्द या बाई आदि के कष्टों में फोड़े या सूजन से आध २ इन्च मिट्टी का लेप बढ़ा रहे यदि फोड़ा छोटा है तो कम मिट्टी और बड़ाहै तो अधिक मोटी मिट्टी का लेप लगाया जावे आवश्यकताके अनुसार २-२ या ४-४ घण्टे बाद मिट्टी बदल दी जावे बोखार स्थाई कब्ज पेट के दर्द या फेफड़े के रोगों में पूरे पेड़ू या फेफड़े पर लेप करना उचित है भोजन करने के कम से कम २—३ घण्टा बाद लेप करना उचित है जिससे हाज़मा में खराबी न पड़े

पानी की गरम तर गद्दियां (Fomentation)

एक ऊनी कपड़े को कई तह करके खौलते हुए पानी में भिगो कर निचोड़ डालो और जिस स्थान में दर्द या सूजन है सुहाता सुहाता

उस कपड़े से सेक दो यह क्रिया दिन रात में कई बार कर सकते हैं यह स्थानीय दर्द के वास्ते लाभ कारी है और बच्चा बूढ़ा तथा कमजोर सभी लोग इस को कर सकते हैं।

गरम बोतल का सेंक—गरम पानी को किसी सोडा लेमनेड वाली बोतल में भर कर दर्द की जगह पर बार २ फेरने से लाभ पहुंचाता है पेट के दर्द, दर्द गुर्दा और विशेष कर हाथ पैर ठंढ होने में बड़ी सहायता देता है।

प्राकृतिक स्नान के सम्बन्ध में आवश्यक नियम

(१) पेड़ू और इन्द्रिय स्नान साधारणतया सबेरे दोपहर शाम तीन बार लिये जा सकते हैं यदि किसी कारण वश ३ बार न ले सकें तो सबेरे शाम जरूर लेना चाहिये।

(२) सबेरे का स्नान सूर्य निकलने से पहले या कुछ बाद पाखाना पेशाब से निर्वित होने पर लेना चाहिये।

(३) दोपहर का स्नान ११॥ बजे से लेकर १२॥ बजे तक के बीच में होना चाहिये इस बीच में जो समय उचित प्रतीत हो वह निश्चय करना चाहिये।

(४) सायँकाल का स्नान सूर्य अस्त होने से पहले उत्तम है पर यदि कुछ अड़चन हो तो सूर्य बैठने के कुछ बाद लेना चाहिये।

(५) रोगी को आरम्भ में उसकी शक्ति के अनुसार ३ से ५ मिनट तक पेड़ू के स्नान लेने उचित है और पानी की गरमी का अन्दाज रोगी की दशा पर निर्भर है यदि रोगी निर्बल है और पानी से डरता है तो थोड़ा गरम पानी मिला लेना उचित है

जिससे पानी कुछ साधारण गरम हो जावे जैसा कि घाम में रखने से होजाता है इस पानी की गरमी कम से कम ८-६ दर्जा तक होनी चाहिये यदि मौसम सर्द है तो १ अंगेठी बिला धुआंदार कोयलों को रख कर कमरे को गरम करलेना चाहिये लेकिन यदि रोगी काफी मज़बूत है तो ताजा कुआ का पानी जो खारी न हो स्नान के वास्ते मुनासिब है यदि कुआं न हो तो तालाब या नदी का पानी भी ले सकते हैं इन सब में बरसाती पानी अति उत्तम है।

(६) रोगी आरम्भ में पेडू वाले स्नान ३ मिनट लेना शुरू करे और १-१ मिनट रोज बढ़ाता जावे जब २० मिनट पहुंच जावें तो इससे अधिक न बढ़ा कर बराबर २० मिनट उस समय तक लेता रहे जब तक कि हाजमा ठीन न होजावे या कोई दूसरी तरकीब न बतलाई जावे यदि इन्द्रिय स्नान भी साथ में लेना बताया जावे तो एक हफ्ते के बाद या जब हाजमा ठीक होने लगे तो पेडू के स्नान के बजाय इन्द्रिय स्नान जिसका समय पेडू के स्नान से डेवढ़ा होना चाहिये अर्थात यदि पेडू का स्नान १० मिनट का है तो इन्द्रिय का स्नान १५ मिनट होना चाहिये और साधारणतया आध घन्टा १/२ से अधिक न हो जब तक कि कोई विशेष रूप से सलाह न देवे । इन्द्रिय स्नान का जल जितना ठंढा हो उत्तम है किन्तु इतना ठंढा न हो कि जाड़े में हाथ काम न दे ।

(७) पेडू और इन्द्रिय स्नान के बाद तुरन्त सारा शरीर १ मोटे

कपड़े य तौलिया से जो ताजे पानी में भिगोली जावेगी खूब जोर लगा कर और तेजी के साथ मला जावे जिससे मलते २ कुछ गरमाहट आजावे और बाद को कपड़े पहन कर कोई कसरत या मेहनत करे या टहले यदि रोगी किसी मेहनत के काबिल न हो तो चारपाई पर रजाई या कम्मल ओढ़ कर पसीना लावे या गरमाहट लावे यदि धूप या लू तेज नहीं है और हवा भी तेज नहीं है तो धूप में कुछ ओढ़ कर पसीना ले सकता है लेकिन सर धूप में खुला न रहे

(८) पेडू और इन्द्रिय स्नान के कम से कम २ घन्टे बाद या २ घन्टे पहले भोजन या साधारण स्नान करना चाहिये।

(९) भोजन केवल दो बार खाना चाहिये प्रातःकाल का समय ९ और १० बजे के बीच और दूसरा सायंकाल ८ और ९ के दरमियान होना चाहिये और भोजन के २ घन्टे बाद रात में सोना चाहिये और भोजन के बाद तुरन्त ही कोई दिमागी या जिसमानी काम न करना चाहिये यदि हो सके तो २ घन्टे तक दिमागी या जिसमानी मेहनत से बचे जिससे खून की गति अपनी पूरी शक्ति हाजमे में लगा सके।

(१०) भोजन खूब चबा २ कर खावे यहां तक कि एक कौर को ३२ बार चबावे जिससे दांतों के द्वारा खाया हुआ भोजन खूब बारीक हो सके और उसमें थूक उचित मात्रा में शामिल हो सके और दांतों का काम पेट को न करना पड़े।

(११) जब तक स्वाभाविक भूख न लगे भोजन हरगिज मत खाओ और भोजन भूख से अधिक मत खाओ।

(१२) भोजन के साथ पानी बिल्कुल मत पिओ या कम पिओ यदि होसके तो भोजन के बाद पिओ यदि हाजमा अधिक खराब है तो २ घण्टे बाद पिओ।

(१३) पानी कुछ ठहर २ कर और घूंट २ करके पिओ एकदम जल्दी २ मत पिओ जिससे थूक का कुछ अंश उसमें शामिल हो होजावे, कुआं का पानी मीठा पीने के योग्य है यदि किसी प्रकार का उसमें विकार है तो औटाकर छान लेना चाहिये और फिर ठण्ढा होने पर काम में लाना चाहिये। सोडा लेमनड और बरफ से परहेज करना चाहिए।

(१४) सोते समय मुह ढाक कर मत सोओ। मोजे जूते या सटे हुए कपड़े पहन कर या सर में साफा या कंटोप लगा कर सोना हानिकारक है दस बजे रात के बाद जगना और सूर्य, उदय के बाद सोना अनिष्ट है।

(१५) दिन में सोना न चाहिये किन्तु जब मनुष्य अधिक मेहनत करे तो शरीर को पुनः ताजगी पहुचाने और बिश्राम देने के वास्ते किसी हद तक सोना ठीक है।

(१६) दिमागी मेहनत के बाद तबियत को ताजा करनेके वास्ते शारीरिक मेहनत करना या ताजी हवा में सर खोलकर टहलना बहुत लाभ दायक है।

(१७) जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती हो उनको भोजन करने से प्रथम या बाद में थोड़ा गुनगुना पानी यथा रुचि पीलेना चाहिये उससे पुराना कब्ज कुछ दिनों के बाद दूर होजाता है।

(१८) जिन लोगों को कब्ज रहता हो उनको खुले मैदान में पाखाने जाना और पाखाने जाने से प्रथम खूब पानी पीना साफ पाखाना लाने में बड़ी सहायता देता है।

(१९) नंगे सर और नंगे पैर सर्द जमीन या घास जिस पर ओस पड़ी हो टहलना आम तंदुरुस्ती के वास्ते लाभ दायक है किन्तु प्रमेह कब्ज पैरों की जलन और दिमागी खराबियों में बिशेष हितकारक है।

(२०) रात को सोते समय और दिन में भी सांस नाक द्वारा ही लेना चाहिये यदि मुंह से सांस लेने की आदत है तो आहिस्ता २ छोड़ने की आदत डालनी चाहिये ऐसा करने से छूत के रोग और फेफड़े के रोग नहीं होते।

(२१) हर प्रकार की नशीली चीजों से परहेज़ करना चाहिये इसी प्रकार पान तमाखू डली आदि भी छोड़ने योग्य है यदि किसी को अफीमादि खाने की आदत पड़ गई है तो उसको धीरे धीरे छोड़ने की कोशिस करनी चाहिये।

(२२) कपड़े हमेशा ढीले हों और बहुत घने बुने हुये न हों जिससे खराब अबखरात सुगमता के साथ निकल सकें और साफ हवा रोंगटों के छिद्रों द्वारा भीतर जासके क्योंकि जिस प्रकार नाक द्वारा हवा भीतर जाती और बाहर निकलती है। ठीक उसी प्रकार रोंगटोंके छिद्रोंसे भीतर जाती और बाहर निकलती रहती है।

(२३) मोज़े जहां तक हो सकें न पहिनना चाहिये और जूते भी ऐसे हों जिससे पैरों की गर्मी निकलने में कोई रुकावट न हो देशी जूते बिला पालिश के खड़ाऊं और सिलीपड़ अधिक

५५-१
९५

२०२४१

उपयोगी है और नंगे पैर रहना बिलकुल स्वाभाविक और अति उत्तम है।

(२४) जब तक स्नान जारी रक्खे उस समय तक स्त्री प्रसंग से परहेज रक्खे।

(२५) जब तक हाजमा ठीक न हो जावे दूध व काविज़ और बादी चीज़ों से परहेज करें।

(२६) भोजन करने का स्थान साफ और हवादार होना चाहिये जिससे भोजन के साथ साफ हवा शामिल हो सके।

(२७) भोजन जल्द पचने वाला और ताजा और सादगी से बनाना चाहिये और कोई मसाला या तेज चीजें न डालना चाहिये केवल नीचे लिखे मसाला यदि जरूरत समझी जावे तो डाल सकते हैं।

(२८) थोड़ा नमक, सौंफ, धनिया, जवाइन, मेथी, जीरा, छोटी व बड़ी इलायची, थोड़ी मात्रा में घी दाल या तरकारी में छौंक लगा सकते हैं।

(२९) आटा गेहूं का हाथ से पिसा हुआ वगैर छना हुआ और आटा जौका छना हुआ दे सकते हैं जुवार, मक्का, और चना का आटा भी खा सकते हैं।

(३०) चावल बहुत कम या बिलकुल न खावे यदि खावे तो ऊपर के लगे हुये कणों को अलग न करे या कम धोवें और माड़ न निकालें जिन देशों में केवल चावल ही उनका मुख्य भोजन है वह खा सकते हैं।

(३१) दाल मूंगकी खड़ी छिकलेदार उत्तम है कभी २ अरहर और चने की या चना और उर्द मिला कर या अरहर और उर्द मिला कर खा सकते हैं।

(३२) तरकारी, परवर, केले की कच्ची फली, गूलर की कच्ची गड़ियां, लौकी, तरोई, थोड़ा आलू, [टिमाटर] सलगम, साग पालक चौराई बथुआ करमकल्ला (बंदगोभी) मूली का साग खासकते हैं।

(नोट) रोटी में, जौकी रोटी, साग में पालक का साग, दाल में मूंग की दाल हरी तरकारी में परवर [टिमाटर] और जमीन के अंदर पैदा होने वाली तरकारियों में सलगम उत्तम है इसी प्रकार ताजे मेवा जात में अंगूर, और सूखे फलों में मुनक्का उत्तम है।

(३३) मेवा जात जिस मुल्क में जो ताजी दशा में मिल सकते हों वही खाने चाहिये लेकिन अधिकतर लाभदायक अंगूर, सेव, मीठा अनार, हरी गरी. अमरूद, बेर, नारंगी मीठी, लेमू मीठा, आम, जामुन, अंजीर, लुकाट, आड़ू, केले की फली, खरबूजा, तरबूज, हरी ककड़ी. या जिस देश में जो फल या तरकारी देशकाल और रोगी के अनुकूल हो खा सकते हैं।

(३४) सूखे फलों में मुनक्का, गिरी, और यदि हाजमा अधिक खराब नहीं है तो थोड़ा बादाम, छुहारा, पिस्ता, चिरोंजी, अखरोट भी खा सकते हैं।

(३५) दूध यद्यपि जवान और बूढ़ों की स्वभाविक खूराक नहीं है तो भी आवश्यकतानुसार गाय-बकरी के दूध लाभदायक हैं भैंस के दूध से यथाशक्ति परहेज करना उचित है दूध के खाने

की यह तरकीब है कि धारोष्ण तुरन्त का दुहा हुआ पीवे या मामूली १ उबाल देदेवे अधिक औटाया न जावे और उसमें किसी चीज का मेल (शक्करादि) न किया जावे। आवश्यकतानुसार शुद्ध डाल सकता॥

[३६] दलिया आटा जौ या गेहूं या जिस चीजका बनाना मंजूर हो अन्दाज से खौलते हुये पानी में डालदे और आवश्यकतानुसार थोड़ा निमक या मुनक्का डाल कर नमकीन या मीठा बना ले।

[३७] लपसी–ऊपर लिखे तरीके पर जिस, आटे से लपसी बनाना हो खौलते हुये पानी में डालकर नमकीन या मीठी बना सकते है यदि घी खाने की इक्षा है तो पकते समय थोड़ा घी डाला जा सकता है [नोट] चने गेहूं जुआर मक्का को केवल भिगोकर या थोड़े घी के साथ पानी में उबाल कर खा सकते हैं।

[३८] दलिया रोटी या चावल दूध के साथ खा सकते है लेकिन शकर या गुड़ न डाला जावे क्योंकि खालिस दूध में १ प्रकार की मिठास स्वयं मौजूद है अतः अधिक मीठा करने की आदत छोड़ देना चाहिये लेकिन अगर रोगी दूध की स्वाभाविक मिठाई को काफी नहीं समझता तो कुछ टुकड़े मुनक्के के पकते हुये दूध में डाल कर मीठा बना लेना चाहिये।

[३९] मिठाई में ताजा गन्ना या ताजे गन्ने का रस खासकते है लेकिन शकर या दूसरी मिठाइयों से परहेज करना चाहिये।

[४०] खटाई अगर खाने का जी चाहे तो दाल या तरकारी में ताजे नीबू का रस डाल कर खट्टा बना सकते हैं कागजी नीबू अधिक लाभ दायक है।

[४१] चटनी—नीबू के रस में धनियां पोदीना सौंफ और थोड़ा सा नमक डाल कर बना सकते है यदि जरूरत हो तो मीठे आम करोंदा शरफारेवड़ी कमरख की चटनी भी खा सकते है।

[४२] यह बात याद रहे कि जो खटाई अधिक बादी या तेज्ञ हों उनसे यथाशक्ति परहेज करें ।

[४३] परहेज करने योग्य चीजों का संक्षेप विवरण नीचे दिया जाता है और जिस २ देश में अधिक बादी और गरम चीजें हों उन से परहेज करे। जैसे तरकारी में बेगन [भांटा] घुइयां [अरुई] छीताफल [कद्दू] और जमीन में अन्दर पैदा होने वाली तमाम चीजों से यथाशक्ति परहेज करना चाहिये हां किसी कद्र आलू सलजम और चुकन्दर खा सकते हैं।

निमक भी १ अस्वाभाविक भोजन है किन्तु हमारी आदतों में पुश्त दर पुश्त से दाखिल हो गया है अतः धीरे २ छोड़ने की आदत डालनी चाहिये यदि छोड़ने के बाद खास कमजोरी प्रतीत हो तो फिर थोड़ा २ खाना चाहिये जिससे जीवन शक्ति गिरने न पावे इसी प्रकार मांस भी अस्वाभाविक वस्तु है इसको भी धीरे २ छोड़ने की आदत डालना चाहिये लेकिन यदि कोई आत्मा का बलवान है और एकबारगी छोड़ सकता है तो कोई हर्ज भी नहीं। जो लोग लाल मिर्च अधिक खाने के आदी हैं वह काली मिर्च थोड़ी थोड़ी खाने के बाद छोड़ दें, घी केवल छौंक दाल या तरकारी में लगाकर खावें मिठाई, दही, तेल, शरबत, तमाम तेज मसाले रसेदार तरकारी से परहेज किया जावे ।

नोट-कच्चे चने, गेहूं, जुआर, बाजरा को भिगोकर कच्चा या थोड़े घी के साथ उबाल कर खासकते हैं ।

पुस्तक मिलने का पता—

मि० चन्द्रभूषण सिंह सदरबाजार उन्नाव (अवध)